

よう じょう き こう
やさしい 養生気功

身体と心の
バランスを
整える



運動が苦手
身体が固くても
大丈夫！

呼吸にあわせ
身体の隅々まで
伸ばす



養生気功の代表的なポーズ
巻指(まきゆび)

10月4日(月) 10時~11時

申込期間: 9月3日(金)10時~9月7日(火)12時

お電話または窓口にて

※講座にご参加いただける方のみ申込開始日より1週間前後にご連絡いたします

参加費: **500円** (保育代含む / 2人目からは1人あたり250円)
(開催日の前日・当日のキャンセルは、キャンセル代として全額頂戴します)

会場: 大和市文化創造拠点シリウス3階 多目的室

持ち物: 動きやすい服装、お飲み物

定員: 女性 5名 ※保育有 要申込(保育対象1歳~未就学児)



インストラクター
篠田 浩子先生

【申込み・問い合わせ】 TEL: 046-259-7592 屋内こども広場窓口またはお電話にて受付